ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп

НП-2

Цель: Изучение техники

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 2 часа (120 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-  методические указания |
|  | **Техника безопасности** | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **35 мин** |  |
|  | Разминка  -планка-стрелка  -Змейка  -четвереньки-собака мордой вниз  -смена сторон в положении выпада  -плечевой мост с постепенным разгибанием позвоночника  Корпус – 3 круга по 40 сек, между кругами 1 мин отдых  -ноги кроль лежа на животе  -неваляшка со сгибанием колена  -Плечевой с соединением разноименных конечностей  -опускание бедра лежа на спине  -боковой мост с переносом ноги  Заминка  -растяжка грудных мышц  -растяжка широчайшей мышцы сидя на пятках | 10 мин.  20 мин  5 мин | -Не сгибать колени, в стрелке вытянуться на носки  -не запрокидывать голову назад и не поднимать плечи  -движения от ягодиц, движения плавные и под контролем  - не заваливаться на бок, движения плавные  - не проваливать таз, движения плавные под контролем  -не расслаблять мышцы живота, ноги а пол не класть  -в верхней точке сохранять нейтральное положение позвоночника, локоть четко под плечом |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **60 мин** |  |
|  | 2 \* 100 (25 в\ст + 25 н\сп)  2\*(2 \* 50 ноги в\ст + 2 \* 25 max! ноги в\ст)  6 \* 50 упражнение в\ст  2 \* 100 В\ст дыхание через 3 смены  6 \* 25 в\ст max быстро  4 \* 50 ногами Дельфин с доской в ластах (25 на груди + 25 на спине)  6 \* 25 упражнение на спине с ногами дельфином в ластах  2 \* 100 в ластах в\ст |  | В полной координации , контролировать паузу в окончании гребка  Держать быстрый вдох , долгий выдох, на ускорение удержать частоту ног до конца бассейна  Контролировать длинные руки , быстрый вдох, постоянная работа ног на протяжении двух бассейнов  Контролировать скольжение , на протяжение 100 метров дыхание через 3 смены , после каждой смены кратковременная пауза  Контролировать работу руками без брызг, постоянное дыхание через 3 смены, с быстрыми ногами  Отработка ногами дельфин, работа тазом, работа ногами от бедра, не подвижность головы в воде.  Одновременно двумя руками от головы прогребаем вниз к ногам , делаем паузу руками пока ногами отрабатываем два удара дельфином, возвращаем руки через верх в стрелку делаем паузу около головы пока отрабатываем ногами два удара дельфином  Длинные смены рук , скольжение |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 20 мин |  |
|  | Старты  Повороты | 10 мин.  10 мин | Длинный прыжок, натянутая стрелка  Быстрый поворот , плотная группировка , хорошее скольжение |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Классификация различных видов мышечной деятельности.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
3. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
4. Просмотр и анализ соревнований.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.